

↑呂海凌利用訓練器增強推輪椅的技巧。記者 黃育仁/攝影

500里路南北輪椅馬拉松長跑 12名選手24日上路

密集訓練兩個月，個個對這項為期9天，沿途險阻重重的挑戰，無畏無懼，充滿信心。

記者 陳麗卿/報導
●本月24日起，12位輪椅上的勇者，將在縱貫道上以手推輪椅自南而北展開馬拉松長跑，更以行動證明「沒有翅膀，我一樣可以飛翔」。
「推」向巴塞隆納，協助殘障朋友進軍奧運的第二波活動——500里路南北輪椅馬拉松長跑，已倒數計時的最後階段。參加這項長跑活動的12名選手，經過2個半月的密集訓練，已準備就緒，個個信心十足，接受這項創舉的挑戰。

今天，12名選手將搭機南

下墾丁，23日休息調養體能，24日上午8時半在墾丁凱撒飯店前廣場開跑，展開為期9天的全省南北500里路長跑，預計在明年元旦上午10時跑抵終點台北中正紀念堂。

500里路輪椅長跑將沿省道進行，途中有墾丁的落山風、須翻越台中大度山、更有新竹、桃園的曲折山道，上下坡、轉彎特多，負責選手跑訓計畫的中華殘障運

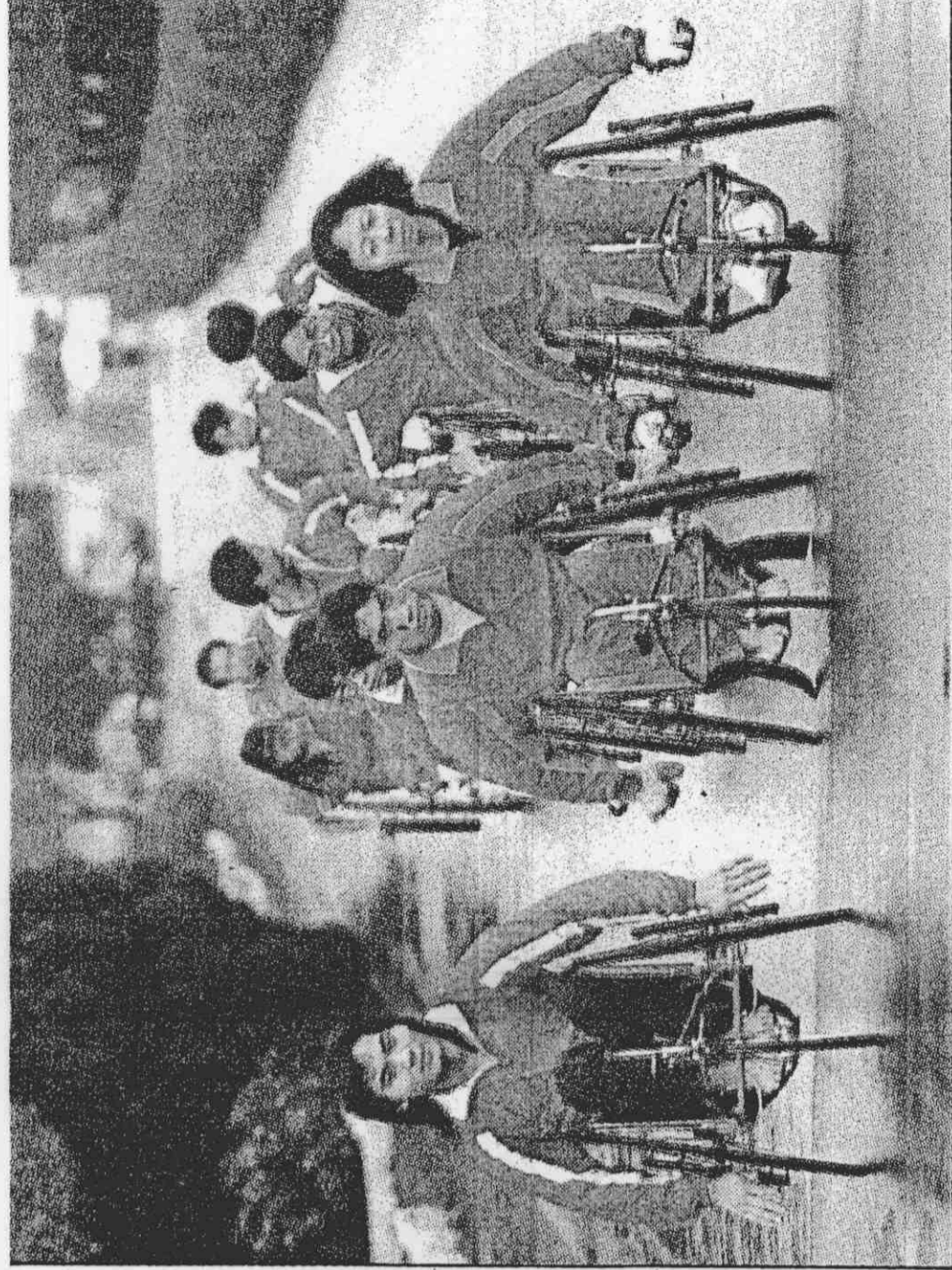
動協會副祕書長武而謀說：「上下坡、轉彎、平衡、配速、煞車、加速……，都是訓練出來的，下坡轉彎最容易翻車，選手沒有人沒摔過幾次，今天的訓練成果一點一滴都是血的結晶。」

武而謀表示，兩個月的訓練重點有技巧訓練、體力訓練、上下斜坡訓練、伸展運動、重力和肌耐力訓練、路跑訓練等等，平常選手都利

用訓練器練習跑的姿勢和推輪椅的方法、技巧，針對肩內轉肌群、臂大肌作伸展運動避免運動傷害，並視個人體力作各種重力訓練、10公里路跑等。

週六、日，選手則練習爬山，多半從故宮推輪椅跑至雙溪瀑布或由天母到桃園八仙樂園等，這些路段坡度很陡，正好可練習上下坡路的平衡、配速。

參加這項500公里路長跑的12名殘障選手是：呂海凌、王儒根、溫吉成、郭文生、翁宇裕、方優生、鍾孟宏、



↑輪椅上的勇者昨天仍在作路跑訓練，他們有信心圓滿完成壯舉。

記者 黃育仁/攝影
廖克松、邱錦益、孫君浩、袁秀婷(女)和王素春(女)。

殘而不廢 ● 進擊奧運
向巴塞隆納系列活動

